

Influencia del ejercicio físico sobre el estado emocional y la calidad de vida percibida por pacientes en hemodiálisis

Raquel Francisca Galiano Roa, Lidia Romero Gómez, Mónica Martín Cano, Francisco Rafael Muñoz Mérida

Centro de Diálisis. Málaga. España

Introducción:

A largo plazo la hemodiálisis (HD) en los pacientes con insuficiencia renal crónica terminal (IRCT) afectan en todas las áreas de la vida del paciente. A nivel psicológico se pueden producir alteraciones del estado de ánimo, sociales, depresión y ansiedad, que pueden conllevar una peor adherencia al tratamiento, aumentando la morbilidad y la mortalidad.

Objetivos:

Evaluar los efectos de un programa de ejercicio físico sobre la calidad de vida y el estado emocional de los pacientes en HD.

Material y métodos:

Se realizó un estudio prospectivo longitudinal unicéntrico, en el que participaron 22 pacientes con IRCT en tratamiento con HD en un centro periférico, siendo cada paciente su propio control. Criterios de inclusión: estabilidad hemodinámica, limitación física parcial, susceptible de beneficiarse del ejercicio y consentimiento informado firmado. Un fisioterapeuta planificó y realizó un programa de actividad física individualizado durante 20 minutos, dentro de las primeras dos horas de tratamiento, semanalmente, durante 3 meses. La intervención constaba de calentamiento, ejercicios de potenciación muscular con resistencia y vuelta a la calma con estiramientos. Valoramos el estado emocional del paciente antes y después del programa de ejercicios mediante una serie de cuestionarios: la calidad de vida relacionada con la salud mediante las láminas Coop-Wonca y el cuestionario SF-12, la depresión mediante el inventario de Beck y la salud general mediante el cuestionario de Goldberg. Los datos se analizaron con el paquete estadístico SPSS versión 22 para Windows.

Resultados:

La muestra final se redujo a 19 pacientes (por exitus, trasplante e ingreso hospitalario), 8 hombres (42,1%) y 11 mujeres (57,9%), con una media de edad de $71,53 \pm 8,06$. El tiempo en hemodiálisis promedio fue de $55,74 \pm 42,07$ meses y el tiempo medio de sesiones de $251,84 \pm 13,67$ minutos. El acceso vascular predominante fue la FAV (73,7%)CVC (26,3%). La etiología principal de la enfermedad renal fue la nefropatía diabética (36,8%), seguida de etiología no filiada (21,1%) y nefroangioesclerosis (15,8%). Se encontraron diferencias de medias significativas ($p < 0,05$) antes y después del programa de ejercicios en las láminas Coop-Wonca en el área de sentimientos ($2,42 \pm 1,01$ vs $1,79 \pm 0,92$), actividades cotidianas ($2,95 \pm 1,03$ vs $2,21 \pm 1,28$), cambios en su estado de salud ($2,95 \pm 0,78$ vs $2,11 \pm 0,88$), estado de salud ($3,79 \pm 0,71$ vs $3,32 \pm 0,95$), dolor ($3,53 \pm 1,22$ vs $2,68 \pm 1,29$) y calidad de vida ($2,95 \pm 0,62$ vs $2,26 \pm 0,87$). Respecto al cuestionario SF-12 obtenemos una diferencia significativa en el componente físico ($50,92 \pm 16,65$ vs $60,59 \pm 20,15$), mientras que en el componente mental ésta es menos acentuada ($62,07 \pm 9,47$ vs $55,63 \pm 8,63$). Igualmente se encontró significancia en el test de depresión Beck ($15,11 \pm 7,56$ vs $11,47 \pm 6,80$) y el cuestionario Goldberg ($13,95 \pm 6,01$ vs $10,16 \pm 5,38$).

Discusión:

A la vista de los resultados queda demostrado como el ejercicio intradiálisis mejora significativamente el estado emocional y la percepción de la calidad de vida de cada paciente, lo que puede influir en una mejor evolución y manejo de esta enfermedad.